LE GOÛT DU JAPON

N°12 - Automne 2007

WASABI



Les restaurants japonais quartier par quartier

www.wasabi.fr

VOYAGE

OKINAWA CHANGE DE RÉGIME

PORTRAIT

LAURENCE SALOMON

LE RAYON DE SOLEIL D'ANNECY

EUROPE

WEEK-END NIPPON À PRAGUE

dossier

Epiceries japonaises

LE GUIDE DU DÉBUTANT

GRATUIT

PREMIER IMPORTATEUR DE PRODUITS ALIMENTAIRES JAPONAIS, FOODEX PROPOSE AUX RESTAURATEURS TOUTE UNE GAMME DE PRODUITS À BASE DE SOJA





FOODEX

LIVRAISON TOUS LES JOURS

DU LUNDI AU VENDREDI

Nous consulter pour les conditions



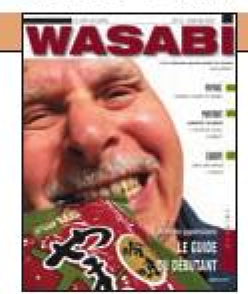
« La promesse de toutes les saveurs du monde »

FOODEX
4, impasse des carrières
75016 Paris
Vos commandes:

Téléphone : (0)1 46 47 44 39
Télécopie : (0)1 46 47 44 74
www.foodex.fr







Le Chef, c'est vous !

Les Parisiens amateurs de gastronomie nipponne ont bien de la chance ! Ils disposent d'au moins trois épiceries exclusivement japonaises[1] et de plusieurs dizaines d'épiceries asiatiques vendant les principaux ingrédients en provenance de l'archipel.

Le dossier de ce nouveau numéro de Wasabi se propose de vous accompagner, rayon par rayon, dans ces cavernes d'Ali Baba dont les trésors ne sont pas toujours fournis avec la notice d'utilisation. Nous avons pour cela suivi Keiko Sumiko Leblanc, jeune japonaise vivant à Paris, chez Kioko où elle va régulièrement faire ses courses. Tout en remplissant son panier, Keiko nous a tout expliqué : comment elle utilise les sauces, comment elle choisit son riz, ses pâtes, son tofû… et surtout ce qu'elle compte faire de tout cela une fois rentrée à la maison !

Grâce à ses explications, vous pourrez cuisiner japonais à Paris (presque) comme à Tokyo. A condition, bien sûr, d'avoir acquis quelques rudiments.

Si vous êtes du genre autodidacte, sachez qu'il existe aujourd'hui de très nombreux livres de recettes traduits en français comme celui de Harumi Kurihara (« Aujourd'hui je cuisine japonais » aux éditions Octopus) parfait pour les débutants. Vous pourrez plus tard essayer de vous lancer dans une gastronomie plus originale en suivant les conseils de Dominique Bouchet qui vient de publier la cuisine Wa-Bi, une savoureuse rencontre entre France et Japon (lire p. 7). Internet regorge également de sites très bien faits expliquant, étape par étape, comment préparer un repas authentiquement nippon (nous vous recommandons en particulier l'excellent www.cuisine-japonaise.com).

A l'attention de ceux qui préfèrent apprendre en regardant et en pratiquant, Wasabi propose, en association avec le restaurant Zen, à Paris, un cycle de six cours qui leur permettra de maîtriser rapidement les bases de la cuisine japonaise et de préparer à la maison sushis, tempuras, tonkatsu (porc panné) ainsi que plusieurs plats familiaux à base de sauce soja ou de pâte miso (voir page 11).

Dans ce même numéro, nous poursuivons notre tour des grandes villes européennes en vous proposant un inattendu « week-end nippon à Prague » où, comme à Londres, Moscou ou Vienne, la « sushimania » fait de bien agréables ravages. Nous avons sélectionné pour vous les meilleures adresses, à conserver précieusement en vue d'un prochain voyage.

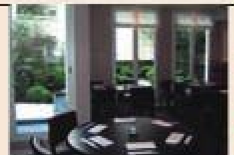
Et pour les petits chanceux qui ont décidé d'aller au Japon dans les semaines ou les mois qui viennent, nous sommes partis en éclaireurs à Okinawa, un archipel aux couleurs et aux saveurs mi-chinoises mi-japonaises, dont le régime favorise une longévité exceptionnelle.

[1] Kioko, Jujiya et Kanae. Voir adresses dans le carnet p. 30.

- COUVERTURE : I. Yaka pour Wasabi
- RÉDACTION : Paul **Chambord,** Tinka **Kemptner,** Kimura Asako, Guillaume **Loiret,** Patrick **Manasson,** Raphaëlle **Marcadal,** Elisabeth **Takeuchi,** Jean-Luc **Toula-Breysse**
- CONSEILLERS ÉDITORIAUX : **Higashiuchi** Toshimasa, **Murata** Yukiko, **Tominaga** Noriko
- CONCEPTION VISUELLE : Cyrille **Morillon**
- PUBLICITÉ : **01 42 08 50 47**
- IMPRESSION : **Groupe-Morault**
- DIRECTEUR DE LA PUBLICATION : Patrick **Duval**

WASABI EST UNE PUBLICATION DE L'ASSOCIATION Comme des Voyages,
40 RUE DE MOUZAIA, 75019 PARIS. TÉL : 01 42 08 50 47
MAIL : **info@wasabi.fr**
SITE INTERNET : **www.wasabi.fr**

SOMMAIRE








Hanawa, le plus grand restaurant japonais de Paris

Les « nippophages » du 8e arrondissement avaient déjà le Meiji[1], l'un des meilleurs japonais de Paris selon Thierry Marx. Ils pourront désormais varier les plaisirs avec Hanawa, « petit » frère du Kinugawa. Nous écrivons « petit » avec des guillemets car, avec près de 1000 mètres carrés, Hanawa est probablement l'un des plus vastes restaurants nippons d'Europe. Toshimasa Higashiuchi, son propriétaire, propose une cuisine classique, presque identique à celle de Kinugawa (sushi, tempura, kaiseki…) mais il a voulu surprendre sa clientèle en y ajoutant un teppanyaki… à la française qu'on déguste à l'un des bars du sous-sol en regardant le chef (japonais) opérer. Un ravissant jardin zen a été créé sur la terrasse et, à l'entrée du restaurant, on peut venir, à l'heure du goûter, déguster un wagashi, pâtisserie nipponne, accompagné d'un excellent thé vert.

Dirigé par Shigeo Torigai, autrefois chef du restaurant Torigai à Nantes et grand connaisseur des vins français (il a aussi tenu un bar à vins à Tokyo), Hanawa devrait vite devenir LE grand restaurant japonais qui manquait à Paris.

Hanawa, 26 rue Bayard, Paris 8e. 01 52 62 70 70. Ouv. tlj.

[1] Meiji, 24 rue Marbeuf. 01 45 62 30 14.



Le salon donnant sur le jardin japonais et une entrée au thon rouge.

L'artisanat japonais à portée de clic

En France depuis plus de 15 ans, Tchie Michiels Aoki n'aimait pas trop l'image stéréotypée du Japon qui lui était renvoyée par les Français qu'elle rencontrait. Alors, prenant exemple sur un phénomène inventé aux Etats-Unis, le « drop shipping », elle a créé parallèlement un show-room dans un bel immeuble des années 30 à Paris et une boutique en ligne où elle présente des créations d'artistes et d'artisans japonais contemporains, principalement originaires de Kyoto. Qu'il s'agisse de vêtements, d'accessoires de mode ou de poterie, tout est fait à la main, dans le respect des matières et il s'agit, à chaque fois, de pièces uniques. Curieusement, les prix sont extrêmement raisonnables compte tenu de la qualité : un magnifique bol en terre cuite signé Chinatsu Kanbe (photo) est à 39 euros tandis qu'une assiette ovale cuite selon la technique shigarakiyaki de Kuniko Andô ne vous coûtera que 29 euros. Ces prix sont hors taxe mais le port est inclus. Si l'article est manquant, il vous faudra patienter environ un mois mais Chie et ses partenaires artisans s'engagent à honorer toutes les commandes. ■

www.exposhop-japon.com et 48 rue de La Bruyère, Paris 9e. Tél : 01 56 02 04 11. Ouv. du lun. au ven. de 11h à 19h.





photos : DR

Fast-food nippon



Takeru Kobayashi, dit « Tsunami », est un phénomène qui laisse pantois les diététiciens du monde entier. Bâti comme un athlète, il est, à 29 ans, déjà 6 fois recordman du monde de l'ingestion de hot-dogs en un minimum de temps. En 2006, il a méthodiquement englouti, deux par deux, quelque 53, 75 saucisses (à ce niveau, la précision fait toute la différence) en douze minutes laissant loin derrière des concurrents bien mieux pourvus que lui question bedaine. Son secret : en dehors des « compétitions », Kobayashi se nourrit de façon tout à fait traditionnelle (tofu, poisson, etc.). Il est également champion dans la catégorie des « boules de riz » et celle, plus inattendue, des « cervelles de veau ». Pourtant, Takeru l'a récemment révélé sur son blog, une douloureuse arthrite de la mâchoire risque de l'obliger à prendre une retraite anticipée. "Mes mandibules refusent de poursuivre le combat, écrit-il. J'ai honte de ne pas avoir su entendre les signaux d'alarme que m'envoyait mon corps. » Les performances alimentaires de Kobayashi ont inspiré nombre de jeux télévisés au Japon où des candidats s'affrontent en avalant sushis ou gâteaux à toute vitesse. La mode est toutefois nettement retombée depuis qu'en 2002, un collégien de 14 ans est mort étouffé en tentant d'imiter une de ces compétitions dans la cantine de son établissement.



Wasabi Peanut

C'est au cours de notre reportage à Prague (voir p. 20) que nous avons découvert ce redoutable cracker constitué d'une cacahuète enrobée de wasabi vendu sur le marché. Craquant et très agréablement épicé (on sent bien le goût du wasabi) il est idéal pour accompagner la bière et le saké mais, comme ces derniers, il est à consommer avec modération.

Manga Aya, la justicière de la restauration



On a tous rêvé un jour de voir le restaurant où l'on a mal mangé sévèrement sanctionné par un Zorro de la gastronomie. Contrairement au célèbre justicier masqué, Aya, « conseillère culinaire » pour l'énigmatique société « Food Project », avance à visage découvert. Ce qui ne l'empêche pas de dire aux mauvais restaurateurs leurs quatre vérités, voire de leur faire fermer leur établissement. Ce premier tome (il y en aura 5 en tout) raconte trois histoires dont Aya est la courageuse héroïne. Dans la première, elle est chargée par la femme d'un cuisinier alcoolique de liquider le restaurant de ramen (nouilles) familial. Elle décide pourtant de donner une ultime chance au cuistot-poivrot en lui proposant un marché : s'il parvient à servir 500 clients en une journée (rien que ça !) elle lui laissera la gérance du restaurant.

Dans la dernière histoire, c'est un chef de réputation internationale qui l'engage pour ruiner la réputation de son petit-fils qui lui fait de l'ombre à la tête d'un restaurant français huppé.

La série a eu un grand succès au Japon lorsqu'elle a été publiée en feuilleton dans l'hebdomadaire Manga Times. D'autant qu'elle est accompagnée de recettes destinées aux « papas » (donc aux nuls, dixit l'éditeur) faciles à réaliser. ■

Aya, conseillère culinaire d'Ishikawa Saburô. Editions Doki Doki. 240p. 6, 40 €.

Le Japon vu par un Français

Dans son premier livre, publié en japonais et en français, Richard Collasse, patron emblématique de Chanel Japon, a transformé en roman sa découverte puis sa vie au Japon où il réside depuis plus de trente ans. Dans l'extrait qui suit, il raconte le plaisir chaque fois renouvelé du petit déjeuner à la japonaise : « Le fumet d'une soupe miso flottait dans la salle à manger lorsque j'y suis entré. Ma femme avait dressé le couvert pour un petit déjeuner japonais. La coquille d'un oeuf frais luisait dans son bol, des lames de nori étaient posées sur une petite assiette, le lustre de la salle à manger se reflétait dans une flaque de shoyu, du bol de riz montait l'odeur un peu fade du gluten. A côté, il y avait un ravier contenant des germes de soja et dans une autre coupe, des petites tranches jaunes de takuan contrastant avec le vert des lamelles de concombre. C'était beau. » ■

La Trace de Richard Collasse, éditions du Seuil. 19, 80 €

Nouveau produit : La sauce soja lyophilisée

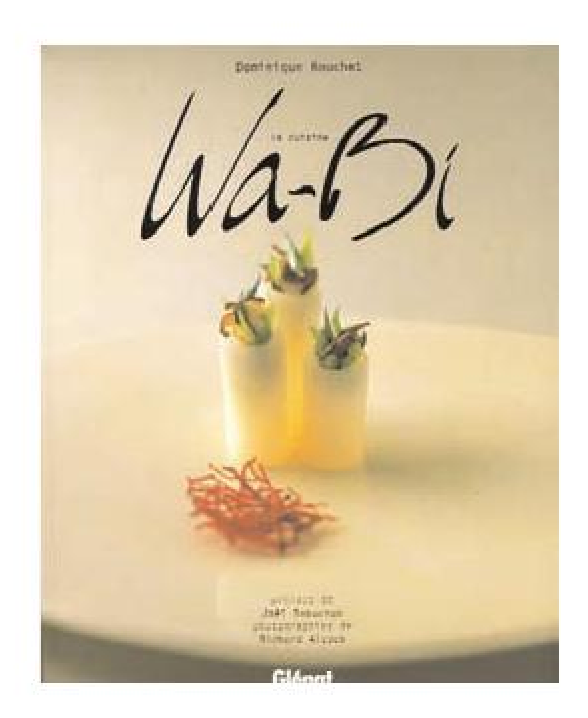


La société Kamebishi qui produit de la sauce soja « naturelle » depuis 1753 dans une petite ville de l'île de Shikoku, vient de mettre sur le marché un nouveau produit qui pourrait révolutionner la gastronomie japonaise. Il s'agit d'une sauce soja lyophilisée présentant les mêmes qualités gustatives que la version liquide. Importée en France par Arcane et distribuée par la société Thiercelin (www.thiercelin.com) sous l'appellation « Pétale de soja », elle se présente sous la forme de cubes que l'on peut effriter sur du riz, du tofu, de la salade ou des pâtes. On peut également, en amuse-gueule, en saupoudrer quelques tranches de pain préalablement nappées d'un peu d'huile d'olive et qu'on dorera au four quelques minutes. ■

Le Japon bientôt carnivore

Alors que la mode des sushis se répand dans le monde, les Japonais n'ont jamais consommé aussi peu de poisson qu'aujourd'hui. Au cours des 40 dernières années, la consommation de poisson a chuté de plus de 20% alors que celle de viande a plus que doublé. C'est ainsi qu'en 2005, le Japonais moyen a acheté presque autant de viande (12,6 kilos) que de poisson (12,7 kilos). Ces chiffres étonnants seraient dus à l'occidentalisation progressive du goût chez les jeunes ainsi qu'à la hausse continue des prix du poisson. Selon l'étude, si 32% des familles cuisinent désormais plus volontiers de la viande, c'est parce que les enfants de la génération Mac Do n'aiment carrément plus le poisson.

La cuisine Wa-Bi de Dominique Bouchet



Ancien chef de la Tour d'Argent et du Crillon, Dominique Bouchet est amoureux du Japon depuis plus de 25 ans. Les recettes qu'il livre ici sont de véritables créations franco-nipponnes mêlant délicatement les deux traditions. Inspirée d'un chef japonais, sa « salade de cresson et unagi au foie gras poêlé » prouve que « les opposés (douceur du foie et goût fumé de l'anguille) se marient à merveille ». La fête des contraires continue avec le « Mijoté de porc, azuki rouge au saké, un plat « typiquement français » accommodé à la sauce nipponne, ou encore l'étonnant « tartare de bar en feuille de nori et œuf de caille ». En tout, une quarantaine de recettes qui sont parfois à la carte du Wa-Bi Salon, un restaurant-concept unique en France où le chef opère en direct devant huit clients installés au bar. Une façon, pour Dominique Bouchet, de voyager au Japon sans quitter ses fourneaux.

Editions Glénat. Préface de J. Robuchon. 25 €.
Wa-Bi Salon, 11 rue Treilhard, Paris 8e. 01 45 61 09 46.

Le Pérou donne le thon

Hajime Kasuka et Diego Oka Hosaka, deux jeunes chefs péruviens d'origine japonaise, ont remporté le troisième concours international de cuisine du thon rouge (Thunnus thynnus), qui a eu lieu, du 17 au 20 mai, à Carloforte, sur l'île de Saint-Pierre, au sud-ouest de la Sardaigne. "Le plat que nous avons présenté, expliquent les deux cuisiniers, veut décliner le thon dans les trois variantes possibles, à température ambiante, cru et cuit, le tout en exaltant sa saveur."



Opération réussie. Leur cebiche dolce accompagné d'une causa anticuchera et d'une marinade de thon sur une purée d'épis de maïs a surclassé, aux yeux du jury, celui du chef australien : un sashimi de thon avec panna cotta de bonito assaisonné au mirin, au sésame et aux feuilles de shiso croquantes. Un délice qui a remporté le prix spécial pour "avoir su si bien conjuguer ces saveurs différentes". (D'après un article du Monde)





LAURENCE SALOMON N'EST JAMAIS ALLÉE AU JAPON. C'EST PAR INSTINCT ET SURTOUT PAR GOÛT QU'ELLE UTILISE, DEPUIS DES ANNÉES, SHOYU, MISO OU ALGUES WAKAMÉ DANS SA CUISINE. RÉSULTAT : NATURE ET SAVEUR, LE RESTAURANT QU'ELLE TIENT À ANNECY DEPUIS 7 ANS, NE DÉSEMPLIT PAS

Laurence Salomon

Un coin de Japon à Annecy



par Raphaëlle **Marcadal**

“Ma cuisine touche au cœur et au corps car elle entre en résonance avec le vivant qui est en nous ». C'est dans ces termes que Laurence Salomon, 39 ans, chef naturopathe passionnée m'accueille dans son restaurant, « Nature et Saveur » à Annecy, pour me faire découvrir une cuisine subtile et unique, fortement japonisante, dont l'inspiration créatrice est guidée par la recherche du plaisir et de la santé.

« Respecter son corps, être à l'écoute de ses envies », tel est le credo de Laurence, auteur du livre « Fondre de plaisir, ma cuisine originelle pour allier formes et bien-être » qui avoue s'être intéressée à la cuisine japonaise en raison de son impact positif sur la santé.

« J'ai été frappée par la formidable longévité des Japonais et j'ai eu envie d'en savoir plus sur leur manière de se nourrir. C'est la raison pour laquelle j'utilise dans ma cuisine des aliments japonais qui ont non seulement un intérêt gustatif mais aussi nutritionnel », explique Laurence.

Algues wakamé, pâte de miso, shoyu (sauce de soja), goma (graines de sésame), umeboshi (prune vinaigrée), agar-agar, tofu, etc. Une dizaine d'aliments clés de la cuisine nippone sont ainsi détournés de leur utilisation traditionnelle par cette chef ingénue qui prend un malin plaisir à bousculer nos habitudes alimentaires et à éveiller notre palais à de nouvelles saveurs, tout en protégeant notre capital santé.

« Je n'utilise que des produits biologiques ou frais du terroir et je réalise moi-même toutes mes sauces, mes yaourts, mes glaces et même mon gomashio » revendique avec ferveur cette adepte du « tout fait maison » dont la cuisine proscrit l'usage du four à micro-ondes (« car il modifie la texture et la composition des aliments ») pour privilégier les méthodes de cuisson « douce » telle la vapeur. Et le moins que l'on puisse dire est que cette exigence pour la qualité de « produits sains et sereins » n'entame en rien les réjouissances gustatives. Bien au contraire. Sucré-salé, chaud-froid, liquide-solide, croquant-fondant sont autant de combinaisons insolites qui célèbrent les cinq sens en jouant avec les textures et les couleurs révélant le talent et l'âme d'artiste d'une chef pour qui création rime avec éphémère :

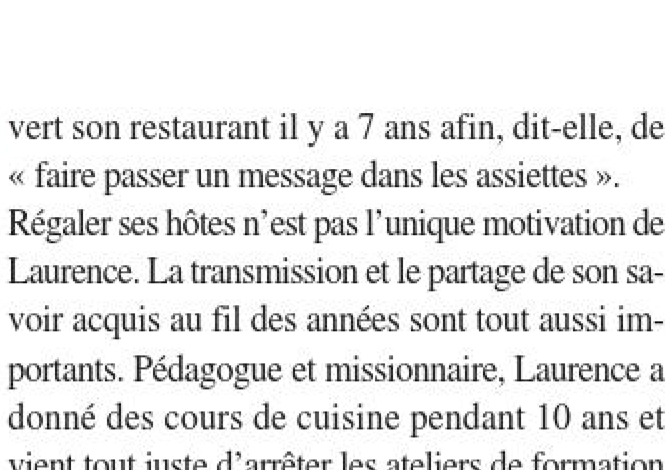
« Chacune de mes compositions est unique. Je travaille selon mon inspiration et c'est à chaque fois différent. Cela revient un peu à exercer sans filet », avoue cette autodidacte dont le parcours hors normes relève davantage d'un cheminement personnel et philosophique que d'une éducation académique.

« J'ai fait 4 ans d'études de naturopathie à Paris pendant lesquelles je me suis surtout intéressée à la nutrition et à l'effet des aliments sur la santé. Par ailleurs, attirée depuis mon plus jeune âge par la cuisine, j'ai tout simplement trouvé ma voie en combinant les deux », raconte Laurence qui a ou-



Des ingrédients japonais détournés de leur utilisation traditionnelle.

vert son restaurant il y a 7 ans afin, dit-elle, de « faire passer un message dans les assiettes ». Régaler ses hôtes n'est pas l'unique motivation de Laurence. La transmission et le partage de son savoir acquis au fil des années sont tout aussi importants. Pédagogue et missionnaire, Laurence a donné des cours de cuisine pendant 10 ans et vient tout juste d'arrêter les ateliers de formation qu'elle tenait dans sa cuisine.
« Envie de faire autre chose », admet Laurence qui rêve désormais d'échanges avec des chefs étrangers, pourquoi pas japonais ? Un besoin de partage qui l'a conduite à adhérer à l'association « Génération.C (prononcer point C) cuisines & cultures » qui regroupe de jeunes chefs avides de couper les ponts avec la « sacro-sainte gamelle française » afin de proposer une cuisine évolutive et alternative. Ce n'est d'ailleurs pas tout à fait un hasard si elle y côtoie d'autres inconditionnels du Japon comme Thierry Marx ou Alexandre Bourdas auxquels Wasabi a déjà rendu hommage.





lire

Fondre de plaisir
de Laurence Salomon
Un livre qui conjugue plaisir et santé avec une touche japonaise.



Le méli-mélo de jambon espagnol et son sorbet au melon.

Le menu Dégustation au restaurant **Nature et Saveur**

Sobriété du décor et couleurs chaudes sont à l'honneur dans cette salle où la clientèle semble acquise d'avance à la cuisine originale de Laurence Salomon. Le sourire de Nicolas qui officie en salle aux côtés de François, le mari de Laurence, contribue grandement à l'ambiance « zen » du lieu. Ouvert le midi du mardi au vendredi, Nature et Saveur propose un menu dégustation uniquement le samedi soir composé de 3 plats salés et 2 plats sucrés, dont la composition change toutes les semaines selon l'humeur et l'inspiration de sa Chef. Pour commencer cette soirée en beauté, je savoure mon amuse-bouche : un mélange de trois algues vertes sur une galette de pavot saupoudrée de gomashio avant de découvrir le premier plat salé : « une soupe de haricots Mongo aux oignons nouveaux recouverts d'une tapenade maison ». Chaque plat est servi dans des assiettes en céramique blanche modernes au style épuré.
Les sens aiguisés à la fois par la saveur du contenu et l'esthétisme japonisant du contenant, mon palais est à la fête avec le deuxième plat : « un méli-mélo de jambon espagnol nappé de sorbet au melon à la faisselle de chèvre frais accompagné d'une crème acidulée aux noisettes le tout parsemé de graines germées et de fenugrec».Toutefois c'est le troisième plat qui reçoit la bénédiction de mon estomac et de mes papilles : un « Millefeuille de tofu au poulet avec mousseline de carottes au safran, accompagné de polenta farcie aux fèves fraîches, relevé par une crème au tofu-basilic et servi avec un velouté de courgettes blanches et jaunes ». Bien qu'ayant dévoré mes plats jusqu'à la dernière bouchée, je ne me sens nullement effrayée par les desserts. « La sensation chocolat à base de sarrasin moulu à la main et grillé sur une boule de glace à la chicorée et au miel des montagnes » est suivie d'une « spécialité à base d'agar-agar aux fruits de saison et au coulis d'amande maison ». Un régal ! Le plus étonnant dans la cuisine ultra-légère de Laurence c'est qu'on se sent (presque) prêt, à la fin du repas, à passer à table !

Nature et Saveur

- Place des cordeliers
74000 Annecy
Tel : 04 50 45 82 29
Site internet: http://www.nature-saveur.com/
Menu Dégustation : 54 euros sans les boissons et 68 euros boissons comprises.

Sushi dimanche

**QUE FAITES-VOUS DIMANCHE ENTRE 16H ET 18H ? RIEN ?
POURQUOI NE PAS EN PROFITER POUR APPRENDRE À CUISINER JAPONAIS ?**



Wasabi et le restaurant Zen vous proposent une nouvelle série de six cours pour apprendre à faire des sushis, des tempuras (beignets), du *tonkatsu* (porc panné) ou encore des plats à base de miso ou de shoyu.
Limités à 15 personnes, les cours sont donnés par Kiyoshi Aiba, chef du Zen, qui explique, montre et vous laisse ensuite réaliser vous-même votre plat. Le matériel et la matière première sont fournis et chacun emporte son repas ou le déguste sur place.





De haut en bas : tonkatsu, saumon au miso et tempuras.

Programme



Dimanche 23 septembre : Sushi 1
Découpe du poisson, cuisson du riz, sashimi et chirashi

Dimanche 30 septembre : Sushi 2
Nigiri, maki et *maki* californien

Dimanche 7 octobre : Tempuras
Beignets de légumes et de crevettes

Dimanche 14 octobre :
***Katsu* et cuisine pannée**
Crevettes et brochettes pannées. *Agedashi dôfu*

Dimanche 21 octobre :
Cuisine familiale au shoyu
Teriyaki et différentes façons de cuisiner avec le soja, le saké et le mirin

Dimanche 28 octobre :
Cuisine familiale au miso
Aubergines au miso (*nasu no dengaku*), saumon au miso et mi-cuit de thon au miso.

Tarif : 40 euros le cours sauf sushi : 50 euros/cours.
Tarif pour les 6 cours : 200 euros au lieu de 260.
Préinscriptions : info@wasabi.fr
Les cours ont lieu de 16h à 18h au restaurant Zen, 8 rue de l'Echelle, Paris 75001.



Kiyoshi Aiba montre, explique et vous laisse ensuite réaliser vous-même votre plat.







EPICERIE JAPONAISE

Suivez le



© photos : Guia Bessana

Si vous êtes, comme nous l'espérons, un lecteur (ou une lectrice) régulier (ière) de Wasabi, alors c'est sûr, maki, nigiri et sashimi n'ont plus aucun secret pour vous… Intrépide découvreur des saveurs nipponnes, vous avez sans doute aussi testé les tempuras, les yakitoris et même le natto… Pourtant, avouez-le, ces plaisirs se sont jusqu'ici exclusivement limités à vos sorties au restaurant et vous avez toujours reculé devant les linéaires sans sous-titres des boutiques d'alimentation japonaise. Pourtant, faut-il vraiment être « de là-bas » pour savoir à quoi sert le mirin et ne pas confondre la pâte de haricots rouges avec le miso ? Nous ne le pensons pas. Et c'est pourquoi nous vous invitons à nous suivre chez Kioko, l'épicerie des expats à Paris, pour une visite guidée à travers les 1001 saveurs de la gastronomie nipponne

Par Tinka ***Kemptner***

C'est vrai que les clients français qui viennent chez nous pour la première fois sont un peu perdus », nous confie la vendeuse qui repère tout de suite le client qui appelle au secours. « le plus souvent, ils ont reçu en cadeau un livre de cuisine japonaise et lorsqu'ils poussent la porte de chez nous, ce sont d'abord des conseils qu'ils viennent chercher ».
C'est donc à l'attention de ces futurs champions de la soupe miso ou du sukiyaki que de sympathiques efforts de signalisation ont été faits. Presque tous les rayons sont ponctués d'affichettes comme « gâteaux hyper bons » ou « sauce spéciale tonkatsu »… Mais même avec ces béquilles, le novice reste perplexe : comment s'y retrouver parmi toutes ces merveilles aux

guide !

noms imprononçables ? Et surtout, comment les utiliser en cuisine ?
Si vous ne voulez plus avoir l'air d'une nouille dans une épicerie japonaise, nous vous proposons de suivre Keiko Sumino Leblanc, journaliste gastronome, chez Kioko dans une visite guidée, rayon par rayon.

RAYON **SNACKS**



Difficile de ne pas craquer pour les crackers...

« Je suis affamée de tout ce qui vient du Japon ! » C'est avec ce cri du cœur que Keiko ouvre le voyage. Première étape, les *sembeï*, ces crackers à base de farine de riz parfumé aux graines de sésame, aux morceaux de nori (algue noire)… « Mes filles adorent. Je pourrais en trouver aussi dans une épicerie chinoise, mais ce n'est pas pareil… »
Un peu plus loin, notre gourmande, en France depuis 10 ans, a bien du mal à résister aux *yokan* (pâtisseries typiquement japonaises) à base de pâte de haricots rouges gélifiés (2.40 pour 150 g). Ces barres fortes en sucre existent nature, au thé vert, aux châtaignes ou à la patate douce... « Personnellement, je les préfère nature comme je les mangeais gamine, à Yamanashi. Pour mon dessert, je m'autorise deux petites tranches : au Japon, les portions sont mini ! » On la croit volontiers, vu sa taille 36.
Petite mention aussi pour tous ces bonbons et petits gâteaux au packaging si « *kawaii* » (mignon) qui font la joie des teenagers fans du Japon (une clientèle non négligeable du magasin).

RAYON **LÉGUMES**



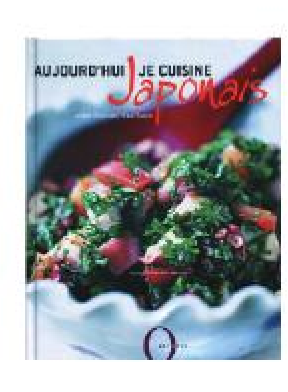
Présentés comme des bijoux, les légumes japonais partent en quelques jours.

C'est une section riquiqui de la boutique mais elle vaut le détour (surtout au moment de l'arrivage des légumes en direct du Japon, deux jeudis par mois). En quelques jours, les restaurateurs japonais des environs dévalisent ce rayon, et notre guide n'est pas en reste. « A 2,40 , la barquette de champignons shiitake est une véritable aubaine ! Ce soir, c'est mon mari qui va être content : je les ferai griller au four 5 minutes, avec juste un filet de sauce de soja. Je ne

Mettez un peu de **Japon dans vos casseroles !**

**Il n'est pas si difficile de cuisiner 100% japonais sans se ruiner même quand on habite à 10 000 km du Japon.
Voici quelques astuces pour donner une touche nippone à vos recettes, dans les limites de votre budget et... de votre audace**

- Pour une *Japan touch* mini effort, maxi effet, saupoudrez vous plats de graines de sésame noir. De jolis contrastes s'obtiennent sur un filet de poisson blanc, un velouté de chou-fleur, un blanc-manger… Subtilement nippon.
- Utilisez la sauce soja à la place du sel, comme Keiko. Sur un poisson grillé par exemple, avec un zeste de gingembre fraîchement râpé.
- Pour un apéro façon Soleil levant, enroulez des cubes de comté dans des feuilles de nori, et faites tenir le tout avec des pics en bois.
- Remplacez l'huile d'olive par l'huile de sésame grillé (non raffinée) pour tous vos assaisonnements de poisson. Géniale aussi pour sublimer une simple vinaigrette.



lire

Aujourd'hui, je cuisine japonais

de Harumi Kurihara (Hachette)

A part des recettes simples mais savoureuses, on y trouve une foule d'idées malines pour remplacer certains aliments japonais difficiles à trouver…

connais rien de meilleur ! » Au Japon, ce savoureux légume hypocalorique est considéré comme un aliment beauté : il aurait des vertus régénératrices pour la peau. Le secret de Keiko ? Peut-être, mais certainement pas le seul !
Le *mitsuba*, le persil japonais fort en vitamine C, n'est pas mal non plus avec ses arômes voisins de la coriandre et du persil plat, « délicieux avec des nouilles soba chaudes »… Juste à côté, les sachets de gobo la laissent froide. La bardane japonaise a beau nous narguer avec sa saveur exquise, à 16,15 les 5 maigres racines… on peut quand même s'en passer. Idem pour le wasabi frais, qui, à 15 la racine, pique un peu trop... dans notre porte-monnaie. Heureusement, les *enoki* ne coûtent que 2 la barquette : ces champignons aux faux airs de vermicelles coiffés d'un petit chapeau ont plus d'une fois épaté les amis de Keiko. « Je les enroule par demi-douzaines dans une tranche de lard, puis je les fais cuire au four comme des pruneaux aux lardons, transpercés par un pic en bois ». On est invités ?



Emballé sous vide, le tofu est importé du Japon.

RAYON **FRAIS**

C'est le royaume du tofu sous toutes ses formes : nature, bio, ferme (*momen*), soyeux (*kine*)...
« Depuis quelques années, il y a un vrai engouement pour tous les aliments traditionnels au Japon. Du coup, on ressort du placard des secrets de fabrication de tofu qui étaient tombées aux oubliettes. Aujourd'hui, il y en a une foule de variétés, aux goûts très divers », se réjouit Keiko, qui craque pour des *abura age*, ■■■

ces pochettes de tofu frit qu'elle ne trouve nulle part ailleurs à Paris. « Je les fais mijoter dans un mélange de sauce soja, de mirin et de dashi [voir plus bas] puis je les fourre de riz. » Elle achète aussi du *momen* qu'elle mangera ce soir « tel quel, juste avec un peu de ciboulette japonaise, de la sauce soja et du gingembre frais râpé ». Au rayon frais, on trouve aussi toutes les variétés de miso, cette pâte de soja qui sert à faire la soupe, bien sûr, mais aussi des tas d'autres plats de cuisine familiale qu'on ne sert que rarement dans les restaurants parisiens. Kiyoshi Aiba, le chef du Zen, dans le 1er arrondissement, conseille de faire mariner une tranche de poisson (dorade ou saumon) pendant une heure ou deux dans un mélange de miso et de vin blanc puis de poêler le poisson après avoir retiré tout le miso.

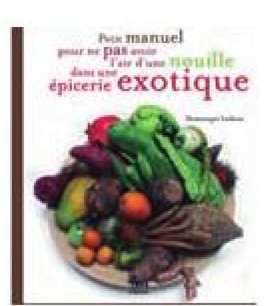
RAYON **SAUCES**



Le mirin, une sauce à base de saké très utilisée au Japon.

Le personnel des boutiques d'alimentation japonaise est un peu gêné lorsqu'un client français demande « la sauce sucrée pour les sushis ». « Les Japonais, explique Keiko, ne mangent jamais leurs sushis avec une sauce sucrée, comme on en sert si souvent dans les faux japonais (ce sont les mêmes qui servent, en entrée, une salade au chou également sucrée !). Chez nous, cette sauce accompagne uniquement les brochettes et l'anguille ! » Optez donc plutôt pour une sauce de soja tamari (« de qualité supérieure ») et achetez par conteneur d'un litre. « Il n'y a que les Occidentaux pour acheter des petites bouteilles de 150 ml ! »

Et pourquoi ne pas profiter de l'occasion pour vous aventurer sur des terrains moins connus. Le *ponzu* serait un bon début : « C'est un mélange de sauce de soja, d'agrume japonais, de dashi et de mirin qui accompagne très bien le nabé, notre pot au feu national. Mais vous pouvez aussi vous en servir pour une sauce de salade, sur du tofu ou avec du poisson cru. » Keiko brûle aussi de nous faire découvrir le mirin, un alcool de riz sucré (14%) très utilisé dans la cuisine japonaise. « Je m'en sers surtout pour mes pâtisseries, à la place du sucre. C'est meilleur pour la santé car il ne contient que des sucres lents… » Mais arrosés de quelques gouttes de mirin, légumes, viande ou poisson prendront aussitôt un petit goût japonais qui épatera vos invités.



lire

Petit manuel pour ne pas avoir l'air d'une nouille dans une épicerie exotique

de Dominique Lesbros, Tana

Le nom parle de lui-même… Exquis !

RAYON **RIZ**



Le riz japonais, indispensable aux palais nippons.

Près des fenêtres s'empilent les sacs de riz parmi les plus chers de Paris : 30   pour 2 kg de koshi hikari, une variété importée de la région de Niigata. Cette délicatesse est quasi exclusivement achetée par des expatriés japonais dont le palais s'accommode mal des riz locaux. Les autres trouveront ■■■

Miam ! : La salade de soba façon Keiko Sumino Leblanc

Pour 4 personnes, Préparation : 5 minutes

Ingrédients : 1 sachet et demi de *soba* 100% sarrasin (*juwari soba*) ▌2 avocats ▌4 tranches de saumon fumé (si possible sauvage, moins gras) ▌Huile d'olive extra vierge (ou huile de sésame) ▌Sauce soja (de préférence « tamari ») ▌Ciboulette ciselée.

Faire bouillir les soba dans 1,5 l d'eau salée pendant 3 minutes, puis retirer du feu et laisser reposer 2 minutes. Laver à l'eau fraîche jusqu'à ce que les nouilles soient froides. Agrémenter avec des avocats tranchés, du saumon fumé coupé en lamelles et de la ciboulette ciselée hachée. Assaisonner avec de l'huile d'olive et de la sauce soja et un zeste de wasabi. On peut y ajouter de la roquette, des tomates cerises, du sésame, etc. Rafraîchissant à souhait, un vrai régal d'été !



Il n'y a pas que les spaghettis dans la vie !

■■■ leur bonheur du côté du riz (japonais) californien ou espagnol (16,40 les 5 kilos), utilisé par de très bons restaurants japonais. Mais comme le souligne un vendeur : « Le riz japonais made in California, c'est un peu comme le Chardonnay américain, ça n'a pas tout à fait le même goût que l'original ! »

RAYON **NOUILLES**

Au premier étage, nous voilà nez à nez avec les nouilles de *soba*, fierté de la maison. Au choix : 100% sarrasin (les préférées de Keiko, voir recette ci-dessous), parfumées au thé vert (chasoba), à l'igname (*yamaimo soba*)… Les Japonais les mangent hiver comme été, chaudes ou froides. Et ils s'en portent plutôt bien : riches en bioflavonoïdes et pourvus d'un index glycémique bas, ces nouilles contribueraient à leur épatante longévité.
Mais Keiko se régale aussi d'udon, ces grosses pâtes de blé qui ressemblent à des lamelles de calamar. Elles sont vendues précuites, tout comme les *somen*, ces fines nouilles de farine de blé consommées surtout en été, froides.

RAYON **ÉPICES**



En poussant jusqu'ici, vous entrez dans le sérail des initiés. Voici les conseils de Keiko, pour ne pas passer à côté de ces merveilles : « Commencez par les *furikake*, ces mélanges déshydratés dont on parsème son bol de riz. Il y en a pour tous les goûts : au *shiso*, au *nori*, à la bonite, au sésame… C'est à la fois simple et archi japonais ! » Vous y trouverez aussi du *dashi* instantané (fond de bouillon à base de bonite et d'algues) qui remplace le bouillon cube au pays du Soleil levant. Car rares sont les Japonais qui font leur *dashi* à base d'algue de wakame et de copeaux de bonite séchée d'ailleurs interdits à l'importation.

RAYON **THÉS**

La star ici c'est le *matcha*, la subtile poudre de thé vert. Nombre d'actrices ne jurent que par lui et ses vertus anti-âge, à commencer par Arielle Dombasle. Mais quand on s'appelle Keiko, le matcha se prête aussi à d'autres usages : « Je m'en sers pour faire de délicieux desserts. Mélangez une cuillerée de matcha avec une glace à la vanille, et vous avez une excellente glace au thé vert ! », s'extasie notre pimpante guide précisant qu'il convient d'abord de dissoudre le thé dans un peu d'eau. Avant de pousser plus loin, elle nous conseille aussi le hoji cha, le thé vert grillé. « On peut même le boire le soir, il ne m'empêche pas de dormir… »

RAYON **ALGUES**

Wakamé, kombu, kanten… Les algues japonaises sont souvent boudées par les clients français (excepté le *nori*, qui pare d'une robe noir corbeau nos makis). Dommage : ces légumes de la mer ouvrent de savoureuses perspectives. Par exemple dans un bouillon, où leurs délicats arômes marins font merveille. « Prenez le *wakamé* : cette algue pourrait avoir un gros potentiel en France, si on communiquait sur elle », nous assure le vendeur. Lui le mange avec du tofu et du citron, « délicieux et léger ! » Keiko, elle, déguste son *wakamé* dans une simple salade d'avocat. Et vous ?

RAYON **SURGELÉS**

A ne surtout pas négliger. Lui aussi est régulièrement approvisonné et il faut surveiller l'arrivée des *gyoza*. Ces délicieux raviolis fourrés au porc ou au poulet qu'on n'a plus qu'a faire revenir dans un peu d'huile partent comme des petits pains. C'est également là que se nichent les glaces au thé vert, au sésame ou au haricot rouge.

RAYON **USTENSILES**

Des marmites ventrues pour le nabé (pot au feu), des râpes spécial gingembre, des mortiers pour écraser le sésame… « Oh, regardez : ils ont même des boîtes traditionnelles pour les *bento* [gamelles japonaises]. On n'en trouve même plus au Japon ! » s'exclame Keiko.
Maintenant, à vous de jouer les explorateurs !



Japonais jusqu'au bout des eaux

Si vous n'êtes pas à court de liquidités, vous pourrez même vous offrir votre eau minérale chez Kioko - à 1,80 € le litre. Elle vient en direct au Japon, et certains becs fins ne jurent que par elle pour réussir leur riz à sushi. C'est le cas, paraît-il, à l'Ambassade du Japon à Paris, mais chut… secret d'état !

Nos produits chouchous

Edamame

Ce n'est pas pour rien un des mets d'apéritif les plus populaires du Japon. Ces jeunes haricots de soja accompagnent à merveille une Kirin bien fraîche. Attention, on devient vite « addict » !

Les *edamame* vous japoniseront en un rien de temps une salade composée,. Ajoutez-en une poignée à une tomate, une petite boîte de thon au naturel, un quart de concombre et assaisonnez le tout de sauce soja et d'huile de sésame.

Shiso vert

Une vraie révélation, cette petite feuille que l'on prend souvent, à tort, pour une décoration sur son plateau de sashimis, entre le dôme de filaments de *daikon* (radis blanc) et les lamelles de poisson cru. Croquée en même temps qu'un morceau de thon rouge, c'est une véritable explosion des sens ! Mais on peut aussi la déguster avec des canapés de saumon fumé, dans une salade de fruits exotiques ou avec des brochettes de bœuf.

Le *shiso* est si étonnant qu'il intéresse de plus en plus les parfumeurs, fascinés ses arômes complexes (menthe glaciale, anis, citron, cumin…).

La pâte de sésame noir

Cette pâte 100% niponne a la couleur de l'encre de… Chine. Elle pare de noir bleuté glaces et macarons et fait du bruit sur les blogs de cuisine.

On en nappe les desserts blancs, comme la panna cotta, les crèmes anglaises, mais elle convient aussi aux sablés et aux ganaches…

Umeshu

Très prisé par les Japonaises, ce délicieux alcool à base de prunes vertes se boit comme du petit lait à l'heure de l'apéritif. Attention, toutefois aux abus, avec ses 10 à 15°, l'*umeshu* n'est pas sans effet…

Feuilles de kombu

Avec sa saveur sucrée et iodée, sa texture croquante et charnue, cette laminaire brune (voir p. 29) étonnera votre palais. Elle fait merveille autour d'un poisson. Au Japon, les feuilles de *kombu* se font papillotes : ça change de la truite meunière dans sa robe d'alu ! Mais c'est aussi l'ingrédient de base du *dashi* (bouillon japonais).


プラハ

Week-end nippon à **Prague**

DEPUIS LA VISITE DE L'EMPEREUR AKIHITO, EN JUILLET 2002, MAIS SURTOUT DEPUIS L'OUVERTURE DE L'USINE TOYOTA PEUGEOT CITROËN EN FÉVRIER 2005, À KOLIN, À UNE SOIXANTAINE DE KILOMÈTRES DE PRAGUE, LE NOMBRE DE RÉSIDENTS JAPONAIS EN RÉPUBLIQUE TCHÈQUE A QUASIMENT DOUBLÉ. PREMIÈRE CONSÉQUENCE LOGIQUE : LE NOMBRE DE RESTAURANTS JAPONAIS A, LUI AUSSI, SINGULIÈREMENT AUGMENTÉ MÊME SI L'ON EST ENCORE LOIN DE LA "SUSHIMANIA" QU'ON OBSERVE À PARIS, LONDRES OU NEW-YORK.



Par Patrick **Manasson**

Premier établissement japonais de Prague, Tamura a ouvert ses portes en 1994 à deux pas de la célèbre place Venceslas, en plein centre historique. Hiroumi Tamura a su profiter de sa position de pionnier pour occuper le terrain, notamment en matière de livraison à domicile et d'accueil de groupes. Le Tamura Hospitality Service Centre qu'il a mis en place propose des visites guidées en japonais et livre aux touristes nippons insensibles à la cuisine tchèque, leur *obento* (plateau-repas) préféré dans leur chambre d'hôtel !

Cet activisme ne diminue en rien la qualité de la cuisine servie chez Tamura qui est sans doute, à l'heure actuelle, le meilleur restaurant japonais de Prague. Certes le décor commence à faire un peu vieillot avec ses bibelots à 2 yen posés un peu partout sur les étagères mais rien à redire en revanche côté cuisine : tous les ingrédients sont importés du Japon et les classiques comme l'*agedashi dofu* ou les tempuras sont préparées dans les règles de l'art. La qualité du poisson qui vient, selon les jours, de France ou d'Allemagne, est irréprochable tout comme celle du riz à sushi, parfaitement dosé en vinaigre et en sucre.

Tamura san n'ayant apparemment rien à craindre de la concurrence, nous lui avons demandé quels étaient, selon lui, les autres restaurants authentiquement japonais de Prague. Il n'en a cité que deux : le Katsura, et le Nagoya. « Ce sont les deux seuls, en dehors de mon restaurant, qui ont un chef japonais », nous a-t-il assuré.

A environ 10 minutes du centre en taxi, le Diplomate est sans conteste l'hôtel pragois préféré des Japonais qui apprécient sa proximité avec l'aéroport. Ils viennent ici par cars entiers et il était donc logique de leur proposer une restauration spécifiquement nipponne. Ils constituent d'ailleurs, à 95%, la clientèle du Katsura, ouvert en 2005, qui occupe une partie du sous-sol de l'hôtel, juste à côté du parking !

Sauce sucrée et **mayonnaise**

Le décor, qui évoque un réfectoire de pensionnat, n'a strictement rien de japonais mis à part un bar à sushi à l'entrée mais derrière lequel aucun *itamaesan* n'officie. Cela ne semble pas affecter le moins du monde les clients, principalement des hommes d'affaires, qui viennent grignoter ici quelques plats typiquement nippons pour accompagner d'immenses chopes de bière tchèque. Comme ce sont souvent les mêmes qui viennent déjeuner et dîner, le chef, M. Tsuda, essaie de leur proposer une cuisine variée : sushi et sashimi, bien sûr, mais aussi *yasai itame* (légumes sautés au soja), *soba* et même *okonomiyaki*, sorte de crêpe fourrée à la viande ou aux fruits de mer, généreusement arrosée de sauce sucrée (jusque là tout va bien) et de… mayonnaise (là, ça se gâte un peu). Malgré cela, tout est très bon et authentiquement japonais.

Bien qu'également situé au sous-sol (celui de l'hôtel Andel's, cette fois) le Nagoya, ouvert en 2003, est un peu plus accueillant que le Katsura : décor en bois avec des cloisons amovibles pour séparer les tables et surtout, vrai bar à sushi avec un *itamaesan* à qui l'on peut commander au fur et à mesure. Le restaurant a été en grande partie financé, dit-on, par la société Toyota Tsushô dont le directeur, un fin gourmet, estimait qu'il n'y avait à Prague aucun restaurant japonais digne de ce nom. Il n'est pas certain que Nagoya comble entièrement cette lacune - si lacune il y avait – car les plats proposés ici n'ont rien d'exceptionnel : la pâte des tempuras est si épaisse qu'elle retombe en plis graisseux sur les crevettes et le sashimi de thon, pas tout à fait décongelé, est insipide. Bonne note en revanche pour le tofu frit, saupoudré de bonite séchée, ou les satoimo (racines de taro) à la sauce teriyaki. Mention très bien, également, pour l'accueil, très chaleureux, avec, en prime, un directeur de salle et une serveuse parlant le français.

Devions-nous nous en tenir aux conseils de

Notre classement :



1. Praha Tamura

Havelska 6, Praha 1
Tél : 224 232 056.
F. le dim. en hiver.
www.tamura.cz

Spécialités : sushis et cuisine familiale Prix : 30 à 40 euros
Notre avis : le meilleur de Prague et le plus proche du goût japonais classique.



2. Nagoya

Sroupeznikeho 21, Praha 5
Tél : 251 511 724.
F. le mardi
www.nagoya.cz

Spécialités : sushis, tempuras, grillades. Prix : 50 euros
Notre avis : un peu cher, loin du centre, mais authentiquement japonais



3. Katsura

Hôtel Diplomate, Evropska 15, Praha 6
Tél : 296 559 298.
Ouv. tlj.

Spécialités : sushis et sashimis, okonomiyaki. Prix : 25 euros
Notre avis : Niveau correct pour une clientèle à 95% japonaise. Service très sympathique.



4. Miyabi

Navratilova 10, Praha 1
Tél : 296 233 102.
Ouv. tlj.
www.miyabi.cz

Spécialités : cuisine originale d'inspiration japonaise. Très bonnes pâtisseries et plusieurs variétés de thé vert. Prix : 20 euros
Notre avis : Peut-être pas le plus athentique mais le plus "cool" des japonais de Prague.

Tamura san et nous limiter aux deux restaurants « authentiquement » japonais qu'il nous recommandait ? Cela ne correspond pas à l'approche ouverte de la gastronomie nipponne que nous défendons dans Wasabi et c'est pourquoi nous avons poursuivi nos investigations. Une visite au service culturel de l'ambassade du Japon nous a mis sur la voie de deux autres restaurants, Miyabi et Mana, qui, selon eux, méritaient de figurer dans notre sélection.

Idéogrammes **en confiture**

Le premier a ouvert ses portes en 1995 en plein centre-ville à l'initiative de Darja Kawasumi (voir encadré), une Tchèque mariée à un fonctionnaire (japonais) de la Banque mondiale. Le décor est, au premier regard, celui d'un bistro typique de Prague avec de petites tables rondes sans prétention. Mais le Japon est discrètement présent par le soin des matières : sol en feuilles d'ardoise irrégulières, plafond doré à l'or fin comme dans certains temples de Kyoto, étagères sur lesquelles reposent de belles céramiques… Pour ceux qui souhaitent s'immerger davantage dans le bain nippon, Darja a prévu, à l'arrière, une pièce à tatamis à laquelle on accède par un chemin de grosses pierres



Darja Kawasumi : du thé à la restauration

Lorsqu'elle est revenue du Japon après y avoir passé 15 années à étudier la cérémonie du thé, Darja Kawasumi a eu envie de faire découvrir aux Pragois la culture japonaise. « Pas seulement la cuisine mais leur façon de vivre, de concevoir l'existence, totalement différente de la nôtre ». Si elle a choisi d'ouvrir un restaurant, plutôt qu'un centre culturel, par exemple, c'est parce qu'à Prague, comme d'ailleurs partout dans le monde, rien de tel que de partager un repas pour se parler et se comprendre.

« Miyabi n'a pas du tout été ouvert dans la perspective d'en faire un business, assure-t-elle, mais plutôt comme un lieu d'échanges et de communication ». Et de fait, les expositions, les concerts ou les soirées à thème organisés ici sont largement aussi appréciés que la cuisine par une clientèle mi-bobo, mi-baba tendance zen. Depuis quelques années, Darja vit davantage à Washington (où travaille son mari) qu'à Prague et laisse son personnel mener le restaurant comme il l'entend. Mais grâce à ses relations avec l'association américaine des cuisiniers japonais, elle se débrouille pour envoyer régulièrement ses chefs se former au Japon et accueillir ici des cuisiniers nippons.



5. Sushi bar

Sborovska 49, Praha 5
Tél : 603 244 882.
Ouv. tlj.

Spécialités : grande variété de poisson cru mais aussi tempura et quelques plats de poisson cuit. Prix : 50 à 80 euros.
Notre avis : Branché et plutôt bon mais l'addition est un peu difficile à digérer.



6. Millhouse sushi

Na Prikope 22, Praha 1
Tél : 221 451 771.
Ouv. tlj.
www.millhouse-sushi.cz

Spécialités : comptoir de sushis tournant. Prix : 20 à 25 euros. Formule « à volonté » (limitée à deux heures) pour 25 euros environ.
Notre avis : Décor design. La qualité ne justifie pas d'avaler 30 nigiris en moins de deux heures !



7. Mana

Szleska 56, Praha 2
Tél : 222 513 369.
F. dimanche

Spécialités : sushis et plats coréens. Prix : environ 20 euros.
Notre avis : Accueil aimable mais l'influence coréenne domine nettement sur la japonaise.



Un centre culturel **très actif**

Robin « Soen » Herman est, depuis trois ans, directeur de l'Association Nippo-Tchèque point de rendez-vous de tous les nipponisants de Prague. Parti au Japon juste après la « Révolution de velours » (1990), il en est revenu bouddhiste mais, à son grand regret, n'a que très peu de temps pour pratiquer. Les activités du centre (cours de langue mais aussi cérémonie du thé, arts martiaux, ikebana, bonsaï…) l'accaparent bien trop pour cela. Les amoureux du Japon de passage à Prague sont les bienvenus dans ce centre où l'on croise autant de Japonais que de Tchèques.

Assoc. nippo-tchèque, Na Mustku, 8, Praha 1. Tél : 224 216 032. www.japan.cz

semblables à celles qu'on trouve dans les restaurants traditionnels au Japon.

Côté cuisine, en revanche, l'orthodoxie n'est pas vraiment la règle de la maison qui cherche au contraire à innover en proposant, par exemple, des *californian maki* au bœuf et aux œufs de poisson (surprenant mais reconnaissons-le, assez goûteux) ou encore, en dessert, des « tempuras à l'abricot et à la glace vanille » agrémentés d'une jolie calligraphie en confiture sur fond de crème anglaise !

Malgré les recommandations de l'Ambassade, nous n'avons que modérément apprécié Mana, un restaurant nippo-coréen à environ 500 mètres du Musée national. Situé dans un entresol un peu humide, il ne propose pour ainsi dire que des sushis (tout à fait corrects) comme alternative au bœuf bulgoki et au bibimbap, des plats traditionnels coréens. Nous avons en revanche découvert un restaurant original, Sushi Bar, tenu par trois Tchèques fous de Japon qui, pour être certains d'avoir du poisson frais toute l'année, ont également ouvert, juste à côté, une poissonnerie ! Ultra branché, si l'on en juge par la clientèle, Sushi Bar, ouvert en 1999, détient aussi (ceci expliquant peut-être cela) la palme du japonais le plus cher de Prague : 12 euros le nigiri de coquille Saint-Jacques (une seule pièce !) et 60 euros le plat d'anguille grillée ! Qui dit mieux ?

Mieux vaut donc se rabattre sur les tempuras de légumes (pâte légère et cuisson impeccable et suffisamment copieux pour 2 à 24 euros) ou le tofu en évitant soigneusement le saumon teriyaki, cuit à l'eau et recouvert, ensuite, de sauce industrielle. Dommage car l'accueil est vraiment sympathique (à ce prix, c'est quand même le minimum) et le service hyper attentionné. Au moment de l'addition, Madame reçoit une jolie rose et le serveur agite une petite clochette en signe d'adieu à chaque fois qu'un client quitte le restaurant.

Si vous aimez Kafka évitez soigneusement "son" musée qui ne fait que mettre en scène de façon ridicule des facsimilés de manuscrits, mais ne manquez pas de prendre un verre au « Savoy », juste en face du Sushi bar, un salon de thé où l'auteur du Procès avait ses habitudes. Il avait raison : les pâtisseries y sont excellentes.

Bonnes adresses

EPICERIES JAPONAISES

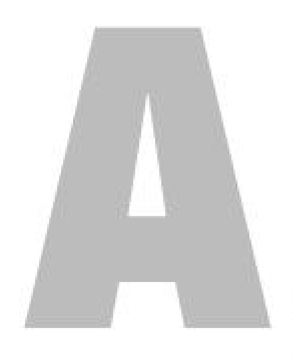
Japa,
- Puskinovo nam 10, Praha 6. Tél : 233 320 629. F. lun. et mar.
- Kladenska 34, Praha 6 Tél : 235 359 307. F. le dim.

Poissons-perroquets au marché de Naha.

Okinawa
change de régime

C'EST À OKINAWA QU'ON TROUVE LA PLUS IMPORTANTE PROPORTION DE CENTENAIRES DU JAPON DÉJÀ CHAMPION DU MONDE DE LONGÉVITÉ. UN PHÉNOMÈNE DÛ, EN GRANDE PARTIE, A L'ALIMENTATION TRADITIONNELLE. POURTANT, L'INFLUENCE AMÉRICAINE EST EN TRAIN DE CHANGER LA DONNE.

Par Asako **Kimura**



Avant l'ère Meiji et alors que le reste du Japon était totalement fermé au monde, les relations commerciales entre le Royaume de Ryukyu (ancien nom d'Okinawa) et la Chine, la Corée ou l'Asie du Sud-Est étaient très intenses. C'est de Chine que les Okinawaïens ont importé le concept « bien manger = bien vivre » ce qui, en patois local donne « Kusuimushi » et «Nuchigusui » : « la bonne nourriture donne un corps en bonne santé ».

Il suffit, pour s'en convaincre, de faire un tour au marché « Makishi », au cœur de la capitale,



Le marché Makishi de Naha.

Bonnes adresses

Makishi Kosetsu Ichiba (marché),
2-10-1 Matsuo Naha-shi
Shurijo (château de Shuri), 1-2 Kin-cho Shuri Naha-shi
Tél +81(0)98 886 2020
Shimujo, 2-124-1 Sueyoshi-cho Shuri Naha-shi
Tél +81(0)98 884 1933
Kin Shuzo, 222 Kin Kin-cho-aza
Tél +81(0)98 968 8581
Restaurant Choraku de Kin Shuzo, 245 Kin Kin-cho-aza
Tél +81(0)98 968 7666

Naha. On y trouve tous les légumes et les poissons typiques de l'île : le goya, par exemple, sorte de concombre très boursouflé ou encore l'irabucha (poisson perroquet) d'un turquoise profond et intense. Au rayon des introuvables ailleurs, on découvre l'umi-budo, surnommé « caviar vert », le shima-ebi, un homard pouvant mesurer jusqu'à 1 mètre, le yako-gai, coquillage de 20cm de diamètre…
Une fois vos courses terminées, faites donc comme les Okinawaïens : grimpez au 1er à l'étage et faites cuisiner vos denrées. Pour une somme très raisonnable, d'excellentes cuisinières vous prépareront une délicieuse friture d'Irabucha accompagnée de Goya Champuru (voir recette) : c'est simple et divinement bon car si les légumes sautés et le poisson frit sont chinois, le goût, l'assaisonnement et les accompagnements sont eux typiquement japonais.

Vous trouverez un autre exemple de l'influence chinoise en allant déjeuner chez « Shimujo », un restaurant de nouilles typique d'Okinawa qui se trouve sur une colline proche du château de Shuri. Le bâtiment, de style traditionnel, est entouré d'un jardin tropical. On vous servira là une soupe de nouilles à la bonite et au confit de porc. Une recette unique et sacrément revigorante !
Côté boisson, c'est en Asie du sud est que les Okinawaïens sont allés chercher leurs influences. L'alcool le plus consommé sur l'île est l'Awamori réalisé, comme le saké, à partir du riz mais dont le degré d'alcoolisation, après distillation, varie entre 20 et 60° ! On utilise principalement du riz thaï et la technique de distillation a, elle aussi, été importée de Thaïlande au XVe siècle.
La fabrique d'Awamori la plus originale de tout l'archipel est à 50 minutes en voiture depuis Naha en partant vers le Nord. Chez « Kin Shuzo » les clients qui achètent une bouteille peuvent en effet la laisser vieillir plusieurs années dans une grotte naturelle de calcaire. Cette grotte se trouve juste à côté du seul temple de l'île principale ayant échappé à la destruction pendant la guerre. Lorsqu'on descend à l'intérieur, on se trouve dans un espace à la fois frais, sombre et humide où sont alignées des centaines de bouteilles d'Awamori. La gérante, Mme Asami Toyokawa, nous explique que la température et l'humidité de la grotte sont idéales pour que l'alcool arrive à maturation. Car l'Awamori a besoin de temps pour





Quelques plats traditionnels d'Okinawa.



Longue vie
à Okinawa !

Forte d'un million trois cents mille habitants, la population d'Okinawa détient le record mondial de longévité avec 33 centenaires pour 100 000 personnes. La moyenne du reste du Japon étant de 16 pour 100 000.

Des chercheurs se sont naturellement penchés sur le « cas » Okinawa et ont pu constater que les maladies cardiovasculaires tout comme les cancers hormono-dépendants (sein, utérus, ovaires, prostate) sont deux fois moins fréquents là-bas que dans le reste du Japon et quatre fois moins qu'en Occident. L'explication : un régime à basse densité calorique qui limite la fabrication par l'organisme de radicaux libres, source de presque toutes nos maladies, et permet ainsi de vivre plus longtemps en bonne santé.





Plusieurs ouvrages tels « Le régime Okinawa » d'Anne Dufour et Laurence Wittner (Leduc.S Editions 2005) ou « Le programme Okinawa, les secrets de la longévité » de Patrick Denaud et Dominique Pierrat (First, 2006) permettent aux Français qui le souhaitent de se familiariser avec cette excellente hygiène de vie.

Par ailleurs, bien que plus pauvres que leurs compatriotes du nord (les salaires sont en moyenne deux fois plus bas qu'à Tokyo), les Okinawaïens sont aussi beaucoup moins stressés. Ils savent prendre le temps de vivre et l'on ne s'étonnera pas que l'art et la culture y soient particulièrement développés. Cela aussi, sans doute, contribue à leur exceptionnelle longévité.

Les fast-food remplacent peu à peu la restauration traiditionnelle.

développer toutes ses saveurs. Les familles achètent une bouteille à l'occasion, par exemple, de la naissance de leur enfant et reviennent la chercher pour les vingt ans de celui-ci. »
Mais écoutons plutôt l'une des cuisinières presque centenaire du marché nous donner la recette du très typique « Goya Champuru ».



Le goya, une sorte de concombre boursouflé.

Ingrédients : 100g de long de porc ▮ 60g de tofu ▮ 2 oeufs ▮ 1 Goya (qu'on peut remplacer par une courgette ▮ un concombre ou un poivron) ▮ 2 cuillères à café de saké ▮ 1 c.à.c. d'huile de colza ▮ 2 c.à.c. de sauce soja, sel ▮ poivre.

1 Enveloppez le tofu dans du papier absorbant et égouttez. Coupez-le en cubes.
2 Coupez le goya en 2 dans la longueur. Enlevez le cœur de graines et émincez en lamelles. Salez légèrement, laissez reposer quelques minutes. Rincez-les et puis pressez-les pour les égoutter.
3 Coupez le porc en petits rectangles.
4 Battez les œufs en omelette.
5 Faites chauffer l'huile dans une sauteuse. Jetez-y le tofu et réservez-le.
6 Déposez le porc dans la sauteuse et puis ajoutez le goya et saisissez-le.
7 Réincorporez le tofu.
8 Assaisonnez avec le saké et la sauce soja.
9 Laissez tomber les œufs dans la sauteuse et mélangez bien.
10 Servez bien chaud !

L'ami **américain**

Composé de 160 îles et îlots s'étendant sur 1100 km, l'archipel d'Okinawa est longtemps resté associé, dans les esprits, à la terrible bataille de juin 1945 durant laquelle la population fit preuve d'un courage et d'une résistance sans équivalent à ce jour. A l'heure du bilan, on dénombrera 190.000 soldats japonais tués et 140.000 civils (un cinquième de la population). Pour ne pas se rendre aux Américains, des centaines de femmes se jetèrent dans le vide, du haut d'une falaise, avec leur enfant dans les bras (voir à ce sujet le très beau film de Chris Marker : Level five).
Massivement occupée par l'armée américaine du fait de sa position stratégique dans le Pacifique (et notamment la proximité de la Chine) Okinawa ne sera officiellement rendue au Japon qu'en mai 1972, soit 20 ans après que le Japon ait retrouvé sa souveraineté. Une restitution toute relative, d'ailleurs, puisque, aujourd'hui encore, près de la moitié des 45 000 GI's stationnés au Japon sont concentrés sur Okinawa occupant près de 20% de sa surface et influençant, en mal, le régime alimentaire de ses habitants. Le goya-burger ou le taco-rice, en vente dans tous les fast-food de l'île, n'ont pas fini de faire des dégâts…

A voir à Okinawa !

Le Château de Shuri à Naha : Il a été construit à l'époque où Okinawa était encore appelé Ryukyu. Il était la résidence du roi et le centre politique, diplomatique et culturel du royaume. Détruit par deux incendies, puis au cours de la deuxième guerre mondiale, il faut reconstruit en 1992. Il est inscrit au patrimoine mondial de l'Unesco.
Les îles Kerama : A 40km à l'ouest de Naha (1h par bateau environ) on trouve une vingtaine de petites îles entourées d'une mer turquoise, foisonnante de coraux. Au large de la plage de l'île de Zamami les poissons sont habitués aux plongeurs et on peut profiter du spectacle avec un simple masque et un tuba.
Les falaises de corail de Manzamo : Elles se trouvent au centre de l'île principale. Depuis leur sommet on peut contempler la mer qui, selon l'heure et l'éclairage, prend des aspects totalement différents. Le nom de Manzamo signifie « la pelouse où 10.000 personnes peuvent s'asseoir ».

Kombu

Une algue à toutes les sauces

UNE FOIS SORTIE DE LA MER, L'ALGUE KOMBU OFFRE UN CONDENSÉ DE TRÉSORS NUTRITIFS : PROTÉINES, MATIÈRES GRASSES SAINES, CALCIUM, IODE, FER, POTASSIUM ET FIBRES. SA CONSISTANCE CHARNUE EN FAIT UNE GOURMANDISE ET SES QUALITÉS RECONSTITUANTES SONT CÉLÉBRÉES DANS LA GASTRONOMIE JAPONAISE DEPUIS LES TEMPS LES PLUS ANCIENS

par Elisabeth **Takeuchi**

Il fut un temps où le kombu était, au Japon, un symbole de richesse et faisait, comme le sel en Occident, l'objet d'un impôt. En japonais son nom fait penser au verbe *yorokobu* qui signifie « être heureux », « se réjouir ». C'est sans doute pour cette raison que des générations de ménagères le nouent en faisant un vœu avant de le faire cuire. On le retrouve dans les cérémonies importantes de la vie, telles le mariage ou la naissance, sous sa forme la plus fine, l'oboro-kombu, qui est une râpure blanche, très fine et très fondante. Mais le plus étonnant est que le trésor ultime que cette laminaire recèle sont les quelques granulés blancs minuscules qui se forment sur la large surface de sa surface plantureuse et craquante quand elle est sèche. C'est en 1908 que le jeune professeur de chimie de l'université impériale de Tôkyô, Ikeda Kikunae, a mis en évidence la nature véritable de ces granulés : du sel et de l'acide glutamique, ou glutamate monosodique, qu'il a dénommé umami, soit délicieux en français. Les Japonais sont de grands gourmands et de fins gourmets, ils utilisaient le glutamate dans leur quotidien en faisant tremper l'algue dans une eau claire et froide toute une nuit pour recueillir une base excellente pour les soupes, le ichiban-dashi (littéralement « première extraction »). Comme il est utilisé pour préparer des bouillons, les cuisiniers français traduisent parfois par « fond » ou par « bouillon » le mot de dashi qui est plutôt le substrat froid de saveurs délectables. Et comme le gaspillage n'est pas de mise dans une société régie par les principes bouddhistes, on pouvait encore récupérer du glutamate en procédant à une « deuxième extraction ». Le miso est maintenant vendu avec du dashi pour des préparations plus rapides.

Notre langue possède un nombre incroyable de récepteurs gustatifs, et c'est seulement depuis l'an 2000 que l'on a isolé celui qui est spécifique pour les glutamates. On l'utilise plutôt chez nous comme un additif, un exhausteur, et on le trouve maintenant presque partout dans nos produits alimentaires industriels, à tel point qu'on l'a soupçonné d'être à l'origine du syndrome chinois, ce malaise que certains clients ressentent subitement dans les restaurants qui utilisent le glutamate comme ils le feraient d'une épice.

Les Français ont récemment découvert que leurs côtes bretonnes produisaient deux sortes de kombu. Gagnera-t-il les faveurs de nos palais comme il a gagné celui des Japonais ? Seul l'avenir le dira.





Kombu au marché de Kyoto et entourant des sushis.

La liste des restaurants japonais à Paris et en France

IL Y A PRÈS DE 400 RESTAURANTS JAPONAIS A PARIS ET PLUS D'UNE CENTAINE EN PROVINCE. NOUS INDIQUONS ICI CEUX QUI DISTRIBUENT WASABI (MERCI À EUX), SANS PORTER DE JUGEMENT SUR LEUR QUALITÉ OU LEUR AUTHENTICITÉ. POUR EN SAVOIR PLUS, NOUS VOUS INVITONS À VOUS RENDRE SUR NOTRE SITE : WWW.WASABI.FR OÙ VOUS TROUVEREZ DE NOMBREUX AVIS DE LECTEURS ET POURREZ DONNER LE VÔTRE.
LES ADRESSES EN BLEU NE SONT PAS DES RESTAURANTS MAIS SONT DES POINTS DE DISTRIBUTION DE WASABI.

◎ 1er arrondissement

AKI 01 42 97 54 27
11 bis rue Sainte Anne

ASSOC. CULTUR. FRANCO-JAPONAISE DE TENRI
8-12, rue Bertin Poirée 01 44 76 06 06

DESTINATION JAPON (VOYAGE) 01 42 96 02 32
11, rue Villedo

EBISU 01 42 61 05 90
19, rue St Roch

EDOKKO 01 58 62 49 21
163, rue Saint Honoré

FOUJITA 01 42 61 42 93
41, rue St Roch

FOUJITA 2 01 49 26 07 70
7, rue du 29 Juillet

FUKUYA 01 42 97 47 30
49 rue de l'Arbre sec

HELLO SUSHI 01 42 96 37 27
43, rue St Anne

HIGUMA 01 47 03 38 59
32bis, rue St Anne

HIGUMA 01 58 62 49 21
163, rue Saint Honoré

JAPORAMA 01 42 36 21 30
35, rue Etienne Marcel

KILALA 01 47 03 35 57
7, rue des Moulins

KINUGAWA 01 42 60 65 07
9, rue du Mont Thabor

KUNITORAYA 01 47 03 33 65
39, rue Ste Anne

LAI LAI KEN 01 40 15 96 90
7, rue Sainte Anne

LIBRAIRIE JUNKUDO 01 42 60 89 12
18 rue des Pyramides,

MATSUDA 01 42 60 28 38
19, rue Saint Roch

MATSURI RICHELIEU 01 42 61 05 73
36 rue de Richelieu

MIDORY 01 42 97 47 30
49, rue de l'Arbre Sec

MIYOSHI 01 42 86 80 80
11, rue Danielle Casanova

NANIWAYA 01 40 20 43 10
11 rue Sainte-Anne

NODAIWA 01 42 86 03 42
272, rue Saint Honoré

OFFICE DU TOURISME JAPONAIS
4 rue Ventadour 01 42 96 20 29

PLANET SUSHI 01 53 30 03 03
Forum des Halles Niveau -3

RANMARU 01 42 96 08 80
25, rue de Richelieu

SAGANO 01 40 41 04 45
10/12 rue des Prêcheurs

SAPPORO RAMEN 01 40 15 98 66
276, rue Saint Honoré

SAPPORO RAMEN 01 42 60 60 98
37, rue Sainte Anne

SHIOSAI 01 42 33 70 47
4 bis, place Sainte Opportune

SUSHI COMPANY 01 55 35 34 00
22, rue des pyramides

SUSHI GAN 01 42 97 44 48
41, rue des Petits Champs

SUSHIRAMA 01 40 26 30 75
14, rue Bertin Poirée

TAKARA 01 42 96 08 38
14, rue Molière

TORAYA (pâtisserie) 01 42 60 13 00
10 rue Saint-Florentin

TOTOYA 01 42 21 41 88
21, rue Saint Denis

VILLA TOKYO 01 42 36 62 41
14, rue du Cygne

YAKINIKU 01 42 96 27 60
11 bis rue Sainte-Anne

YASUBE 01 47 03 96 37
9, rue Sainte Anne

YOU HEISEI 01 42 60 55 50
11, rue Sainte Anne

ZEN 01 42 61 93 99
8, rue de l'Echelle

◎ 2e arrondissement

AAA (ECOLE DE JAPONAIS) 01 42 66 69 05
21 rue d'Antin

AICHI 01 42 96 93 51
86 rue de Richelieu

BOOK OFF (librairie) 01 42 60 00 66
29 rue St Augustin

COMPTOIR DU SUSHI 01 53 40 88 88
36/38 passage du Ponceau

DEVANT VOUS 01 42 96 96 27
80, rue de Richelieu

EDOKKO 01 40 07 11 81
27, boulevard des Italiens

FURUSATO 01 42 33 49 61
60 rue Montorgueuil

HOKKAIDO 01 42 60 50 95
14, rue Chabannais

JUJIYA (ÉPICERIE) 01 42 86 02 22
46 rue Sainte Anne

KIM CHI 01 42 96 55 76
5, rue de Louvois

KINTARO 01 47 42 13 14
24, rue Saint Augustin
KIOKO (ÉPICERIE JAPONAISE) 01 42 61 33 66
46 rue des Petits Champs
KOETSU 01 40 15 99 90
42 rue Sainte-Anne
KORIN 01 40 20 49 93
58 rue Sainte-Anne
KOUCHIYAKI 01 40 20 94 45
41, rue Sainte Anne
KYOTORI 01 42 60 06 99
10 rue Chabannais
MATSU SUSHI 01 40 26 35 06
18, rue de Turbigo
MATSURI SUSHI 01 40 26 11 13
26 rue Leopold Bellan
MOMIDJI 01 47 42 844 88
9, rue de Hanovre
OGURA 01 47 42 77 79
20 rue de la Michodière
OKINAWA 01 42 96 21 68
19, rue Saint Augustin
PLANET SUSHI 01 53 30 03 03
55 rue Montorgueil
TAKE 01 40 17 08 08
10, rue de Port Mahon
TOKYO SUSHIS 01 45 08 15 50
37, rue Montmartre
TOYOTOMI 01 42 86 02 86
24 rue des Petits Champs
YAMAMOTO 01 49 27 96 26
6, rue Chabanais
YOKOSUNA 01 45 08 52 75
2, rue Léopold Bellan

3e arrondissement

TAÉKO 01 48 04 34 59
39, rue de Bretagne (marché des Enfants rouges)
SUSHI BAR 01 42 74 76 21
9, rue de Bretagne
SUSHIBOX 01 42 74 56 15
40, rue de Turenne
SUSHI SHOP 08 25 56 88 88
42 rue de Bretagne
SUSHI WEST 01 42 75 50 00
10, rue de Bretagne
TSUBAKI (GALERIE) 01 42 77 02 06
257 rue St-Martin
YOSHIGAWA 01 48 04 35 00
184, rue St Martin

4e arrondissement

AKATSUKI 01 42 78 71 27
15, rue des Archives
ALLO SUSHI 01 44 61 93 73
13, rue Cloche Perce
AOYAMA 01 42 74 53 92
22 bis, rue de la Verrerie
BISTRO TOKYO 01 42 72 11 11
20 rue des Lombards
IKAT (OBJETS JAPONAIS) 01 48 04 53 34
36 rue François Miron
ISAMI 01 40 46 06 97
4, quai d'Orléans
KAZÉ (OBJETS JAPONAIS) 01 48 04 07 04
11 rue François Miron
KIMONOYA (OBJETS JAPONAIS) 01 48 87 30 24
11 rue du Pont Louis-Philippe
KYO 01 42 72 56 48
9 rue de la Verrerie
MINORI 01 44 78 07 68
14 rue de la Cloche percée
SUN 01 48 04 89 88
14 bd de Sébastopol
LE PALAIS DES THÉS 01 48 87 80 60
64, rue Vieille du Temple
SUSHI PARADIS 01 42 78 98 83
7, rue François Miron
TAKAOKA 01 42 74 17 96
76, quai de l'Hotel de Ville
TAKIMI 01 42 77 43 82
24 rue Vieille du Temple



5e arrondissement

AKIDA 01 43 36 67 43
121 rue Monge
ASIA TEE 01 43 26 39 90
47 rue de la Montagne Ste Geneviève
GIN KAN 01 43 54 57 98
4 rue des Fossés-St-Jacques
INAGIKU 01 43 54 70 07
14 rue de Pontoise
MATSUDO YAKI 01 47 07 68 39
43, rue Mouffetard
PLANET SUSHI 01 44 08 75 00
111, rue Monge
SASHIMI BAR 01 43 54 57 98
4 rue des Fossés St Jacques
SUSHI ICHIBAN 01 47 07 58 85
11 rue Berthollet
YAGIU 01 43 54 01 11
20, rue Saint Séverin

6e arrondissement

AZABU 01 46 33 72 05
3, rue André Mazet
ITADAKI 01 43 26 68 25
64, rue Monsieur le Prince
HANAFOUSA 01 43 26 50 29
4, passage de la petite boucherie
JAPOTORI 01 43 29 00 54
41, rue Monsieur le Prince
KIM'S ORIENT EXTREME 01 45 48 92 27
4, rue Bernard Palissy
KYOTORI 01 43 54 48 44
61 rue monsieur le Prince
MANDARINE SUSHI 01 42 22 25 21
32 rue St Placide
SUSHI HOUSE 01 43 25 54 85
50, rue Dauphine
TOKUGAWA 01 42 22 32 59
49, bd du Montparnasse
TOKYOTORI 01 55 42 02 56
18 rue monsieur le Prince
TSUKIZI 01 43 54 65 19
2 bis, rue des Ciseaux
YAKIJAPO 01 42 22 17 74
8, rue du Sabot
YEN 01 45 44 11 18
22, rue St Benoit
YUSHI 01 44 07 03 11
8, rue des Ciseaux

7e arrondissement

AIDA 01 43 06 14 18
1, rue Pierre Leroux
ARIDO 01 47 53 74 49
208 bis, rue de Grenelle
DAIKON 01 45 55 62 21
26, rue Surcouf
MAISON DU SUSHI 01 45 51 24 24
44, avenue Bosquet
MIYAKO 01 47 05 41 83
121, rue de l'Université

8e arrondissement

ASIAN 01 56 89 11 00
30, avenue Georges V
BARAMAKI 01 42 82 49 03
64 bd Haussmann (3e étage du Printemps)
CHAJIN (THÉ JAPONAIS) 01 53 30 05 24
24 rue Pasquier
FUKUOKA 01 40 07 05 58
23 rue des Mathurins
HANAWA 01 56 62 70 70
26 rue Bayard
HYOTAN 01 42 25 26 78
3, rue d'Artois
INANIWA UMAMI AN 01 45 61 09 79
27, rue du Colisée
JIPANGUE 01 45 63 77 00
96 rue La Boétie
KAKYO 01 45 22 21 06
7, rue Clapeyron
KINUGAWA 01 45 63 08 07
4, rue Saint Philippe du Roule
KOHOHANA 01 45 62 15 68
1 bis rue Jean Mermoz
KYOTO 01 53 75 11 49
6, rue Corvetto
KYOTO ST LAZARE 01 42 93 35 13
9, rue de l'Isly
LO SUSHI 01 45 62 01 00
8, rue de Berri
MAN RAY 01 56 88 36 36
32/34, rue Marbeuf
MEIJI 01 45 62 30 14
24, rue Marbeuf
NAKA 01 42 89 05 04
40, rue de Ponthieu
OKAME 01 46 22 95 03
235, Rue du Fg. Saint Honoré
PLANET SUSHI 01 53 30 03 03
37, bd. Malesherbes
SUSHI JAPO 01 44 90 00 61
53, rue de Rome
SUSHI SHOP 08 25 56 88 88
59 rue de la Boétie
YAKI KOCHI 01 43 59 51 88
35 rue La Boétie
YAMAICHI 01 43 87 19 04
9 rue de l'Isly
YASAMI 01 47 20 06 20
5, rue de la Renaissance

9e arrondissement

CAFÉ PENINSULE 01 47 70 53 03
13 rue du fg. Montmartre
FUJI SUSHI BAR 01 48 74 36 83
5 rue Joubert
FUJI YAKI 01 42 81 54 25
20, rue Henri Monnier
IZAAKI 01 53 16 43 48
35 rue Lafayette

KIDAYA 01 45 26 12 88
15 rue Lafayette
KUSHI YAKI 01 49 70 05 24
41, rue de Rochechouart
MATSUSAKA 01 48 00 94 64
16, rue Montyon
MOMOKA 01 40 16 19 09
5 rue Jean-Baptiste Pigalle
NEW MATSUZAKA 01 48 00 94 64
16 rue Montyon
NEW YAKI KOBE 01 40 07 18 88
14, rue de Sèze
SAKURAYA 01 47 70 54 41
3, rue Grange-Batelière
SHIMIZU 01 48 00 92 76
11 Rue Bergère
SUSHI BOUBOU 01 48 78 84 80
52 rue Maubeuge
SUSHI YAKI 01 42 46 11 77
1 bis, rue Bleue
TONEGAWA 01 42 65 29 18
8, rue Godot de Mauroy
YAMAMURA 01 48 00 90 18
1, rue Bergère
YAMATO 01 48 74 88 08
49 bd de Clichy
YOCEIKO 01 47 70 68 50
39 rue du Fg. Montmartre

10e arrondissement

DAI BAN OSAKA 01 42 40 60 35
15, av. Claude Vellefaux
NISHIKURA 01 40 22 99 98
12, rue du Faubourg Poissonnière
OISHI SUSHI 01 40 35 14 12
38 rue Louis Blanc
PLOUM 01 42 00 11 90
20 rue Alibert
SUSHI SAKE 01 40 38 37 65
247, rue du fbg St Martin
TOKIOYAKI 01 46 07 67 91
231 rue du Fbg St Martin
VILLA FUJI 01 40 34 20 68
210 rue Lafayette
WAKO 01 46 07 08 88
208 bis, rue Lafayette
YAMADA 01 46 07 01 88
188, rue du fbg St Martin

11e arrondissement

AKIRA 01 40 21 08 53
6, av. de la République
CENTRE FRANCO JAPONAIS
8 passage turquetil
ESPACE JAPON
9 rue de la Fontaine au roi
FUJIWARA 01 47 00 42 50
21, rue de la Roquette
KAMPEI 01 43 48 17 08
193 bd Voltaire
KIMONO 01 49 23 44 85
115, rue St Maur
KINNOSUZU 01 48 05 10 32
19, rue de la Roquette
MOMIJI 01 48 06 14 72
20 rue Daval
NAOKI 01 43 57 68 68
5 rue Guillaume Bertrand
PLANET SUSHI 01 53 30 03 03
2-4 rue Richard Lenoir
SAKURA 01 43 38 74 92
46, rue de la Roquette
SUKIYAKI 01 49 23 04 98
12, rue de la Roquette
SUSHI 01 43 55 29 88
42, rue du Fg. du Temple
TAKAHO 01 47 00 41 18
47 Bd. Richard Lenoir
TOYAMA 01 43 56 15 11
109 bd de Charonne
YAKIDAI 01 40 21 62 33
41, rue de la Roquette
YAPANI SUSHI 01 43 70 55 55
56 rue Richard Lenoir

12e arrondissement

GINZA 01 43 46 61 96
1, rue Corbineau
HAYASHI 01 43 45 88 78
20 cours de Vincennes
IZAKAYA 01 46 28 93 88
59 rue de Lyon
KASHIWAZAKI 01 43 07 30 58
4, rue Crozatier
KOCHIYAKI 01 43 41 59 64
3, rue Erard
MIKACHI 01 43 40 39 31
92 cours de Vincennes
NAGASAKI 01 43 48 66 05
216, rue du Faubourg St Antoine
ROBATA 01 43 07 68 79
96, rue Claude Decaen
SAMOURAI 01 43 07 52 30
12, rue Emilio Castelar
SUSHI ZEN 01 43 41 83 34
139, rue de Charenton
YEKO 01 43 43 82 18
154 av. Daumesnil
ZENDO 01 43 44 80 60
43 rue Gabriel Lamy

13e arrondissement

DELICE SUSHI 01 47 07 03 33
69, rue Broca
ISHIKAWA 01 53 79 12 76
45 rue Albert
JAPONIKA 01 45 86 86 83
8, avenue de Choisy
MAKI SUSHI TOKYO 01 45 84 54 41
44, rue de Tolbiac
MATSUYAMA 01 45 88 22 18
11-13 bd. Auguste Blanqui
PARIS TOKYO 01 43 37 07 33
7 rue Véronèse
SAMOURAI 01 45 82 88 88
42, avenue de la Porte d'Ivry
TEKKABA 01 40 77 10 08
73 Bvd Vincent Auriol
TOKYO OSAKA 01 44 24 38 48
207, avenue de Choisy
TORI ICHI 01 45 84 95 68
42 rue Louise Weiss

14e arrondissement

ATSUMI 01 43 27 09 83
28 rue de la Gaité
GINZA 01 43 20 43 54
50 rue Daguerre
HASHIMOTO 01 45 43 70 56
46, rue Didot
HOSHI 01 43 27 16 21
11, rue de la Gaité
KIRAKUTEI 01 45 42 33 15
38, rue Pernetty
MIMOSA 01 43 21 96 12
9, rue de la Gaité
PAN SUSHI 01 40 44 00 87
147, av. du Maine
SUSHITORA 01 45 42 79 76
113, rue Didot
SUSHI GOZEN 01 40 47 55 01
20 rue Delambre
TORICHO 01 43 21 29 97
47, rue du Montparnasse
YAMATO 01 43 20 16 34
144 bd du Montparnasse

15e arrondissement

ARITO MONTPARNASSE 01 42 22 01 00
20, rue de l'Arrivée
BENKAY 01 40 58 21 26
61 quai de Grenelle
FUJIYAMA MONTPARNASSE 01 45 38 98 18
37, avenue du Maine
JAPAN SUSHI EXPRESS 01 45 67 00 01
145, rue de Vaugirard
JUGOYA 01 45 79 03 80
85, rue des Entrepreneurs

KAISEKI SUSHI 01 45 54 48 60
7 bis, rue André Lefebre
KANAE (supérette) 01 40 59 98 03
83 av. Emile Zola et 118 rue Lecourbe
KOKUMI 01 47 83 21 97
121, rue de Vaugirard
KOYUKI 01 45 32 67 56
20, rue Gramme
LÉGENDE DU JAPON 01 40 60 14 11
166 rue Saint-Charles
MAISON DE LA CULTURE DU JAPON
101 bis quai Branly
MATCHAN 01 45 77 03 50
55, rue du Théâtre
NIPPON SUSHI 01 48 28 35 28
2, rue Leriche
NOMIYA 01 40 43 91 91
6 rue d'Alleray
OKAYAMA 01 45 78 80 01
17, rue de Lourmel
OSAKA VOUILLE 01 45 31 35 28
40, rue de Vouillé
SANMARU SUSHI 01 45 75 20 00
26 rue Tiphaine
SUSHI BENTO 01 40 60 78 31
168 rue Saint-Charles
TAGAWA 01 45 75 93 21
37 bis, rue Rouelle
TAKI 01 45 79 42 28
54, rue du Docteur Finlay
TAMAYURA (THÉ JAPONAIS) 01 45 79 20 67
83 rue Fondary
TOKYO SUSHI 01 45 71 08 96
28, rue Lacordaire
YAMATO 01 45 79 03 80
85 rue des Entrepreneurs
YANASE 01 42 50 07 20
75, rue Vasco de Gama
WASABI 01 45 30 38 14
89 rue de la croix nivert

16e arrondissement

AKASAKA 01 42 88 77 86
9, Rue Nicolo
COMME DES POISSONS 01 45 20 70 37
24, rue de la Tour
DOMO 01 46 47 47 77
7 rue Gros
GO SUSHI 01 45 25 41 03
38, rue Ranelagh
MATSURI 01 42 24 96 85
2, rue de Passy
MIYAGAWA 01 45 27 01 83
11 bis av. de Versailles
NINA SUSHI 01 44 05 10 98
81, rue de Longchamps
OKYOTO 01 46 51 20 84
10, rue Chanez
OSAKA 01 45 25 60 29
1 rue Jouvenet
OZU 01 40 69 23 90
2 av. des Nations Unies
PLANET SUSHI 01 45 20 10 10
29, rue Bois le Vent
SUSHI GOURMET 01 45 27 09 02
1 rue de l'Assomption
SUSHI SHOP 08 25 56 88 88
9, rue Gustave Courbet
SUSHI SHOP 08 25 56 88 88
38, rue du Ranelagh
SUSHI WEST 01 45 05 50 00
12, rue de Longchamps
TAMPOPO 01 47 27 74 52
66, rue Lauriston
YUSHI 16 01 47 04 53 20
70 rue de Longchamp

17e arrondissement

AYAME 01 42 27 98 00
10, rue Rennequin
CINÉSUSHI 01 40 08 08 78
15 rue des fermiers
ISUMO 01 47 64 36 27
47/51, rue des Acacias
KANNO 01 42 27 80 63
6, rue Saussier Leroy
KIFUNE 01 45 72 11 19
44, rue Saint Ferdinand
MAKO 01 44 09 89 63
19 av. Mac Mahon
MISSADA 01 46 22 11 77
45, rue Laugier
MIYAKO SUSHI 01 44 85 53 00
103, rue Legendre
NAGANO 01 48 88 90 53
117, rue de Tocqueville
NAKAMURA 01 40 55 96 72
25, rue Brey
NAOKO 01 40 08 08 78
11, rue Biot
SHINANO 01 45 72 60 76
9, rue Belidor
SHOGUN SUSHI 01 43 80 72 88
139, rue Cardinet
SOLEIL LEVANT 01 48 88 02 75
57 rue de Tocqueville
SOLEIL LEVANT 01 45 74 21 68
4 rue Troyon
SUSHI BA 01 42 93 11 30
99 rue des Dames
SUSHI NAMI 01 42 27 14 22
38, rue Laugier
SUSHI WADA 01 44 09 79 19
19, rue de l'Arc de Triomphe
SUSHI WEST 01 42 27 50 00
1, rue Jouffroy d'Abans
SUSHI YAKITORI 01 48 96 97 98
115, rue Legendre
TIB'S 01 45 72 03 59
51 rue Bayen
YAMATO 01 43 87 67 38
16, bd des Batignolles
ZENZAN 01 53 81 00 75
4, rue Brey

18e arrondissement

ASUKA 01 42 55 50 91
145, rue Marcadet
CHIYODA 01 42 23 11 11
112, rue Lamarck
JUN KOU KO 01 42 58 80 30
79 rue des Martyrs
KEIKO 01 46 06 41 23
145 rue Ordener
KINTARO 01 42 57 27 97
106 bd. Rochechouart
MIYAZAKI 01 42 29 18 71
2 rue Lagille
NAOKO 01 53 41 64 33
3, rue des Abbesses
SAKANA 01 53 28 08 35
46 bd de Clichy
SUSHI AKASHI 01 44 90 05 68
5 rue Forest
TOKYO 01 42 54 3112
40 rue Custine

19e arrondissement

ARIGATO 01 42 38 96 76
47, rue de Belleville
MINOWA CONCEPT 01 42 38 96 24
11, rue de la Villette
NAKAGAWA 01 42 08 43 22
9 rue Lassus
PRÊT À CUIRE 01 42 40 66 63
7 rue des Fêtes
SUSHI YA 01 42 02 85 82
12, rue Pradier
TIB'S 01 42 45 00 45
161 rue Manin

20e arrondissement

ASAHI 01 43 58 78 27
36 rue de Belleville
SAPPORO 01 43 73 88 70
152 bd de Charonne
SUSHI BAR 01 42 41 28 99
153 rue de Belleville
TAKICHI 01 47 97 03 96
7, rue du Cher

Boulogne-Billancourt

SANKI 01 46 08 38 38
38 av. Edouard-Vaillant

Levallois-Perret

TOTTORI 01 47 48 98 00
29 rue André-Malraux

PROVINCE

SUD

AGEN

OSAKA 05 53 66 31 76
38, bd Sylvain Dumon

AIX EN PROVENCE

NIJI EXPRESS 04 42 26 14 74
51 Rue d' Italie
YAMATO 04 42 38 00 20
4, rue Lieutaud
YOJI 04 42 38 48 76
7, av. Victor Hugo
SUSHIKA 04 42 27 59 91
23 rue de la Couronne

CANNES

FUJI CANNES 04 93 39 00 31
17, rue Notre Dame
O'SUSHI 04 93 68 28 23
12 rue des Belges
SUSHIKAN 04 93 39 86 13
5 RUE FLORIAN
TOKYO CANNES 04 93 68 92 21
1, bd Victor Tuby

CASSIS

UNIVERSAL SUSHI 04 42 08 27 91
11 av. Viguerie

CLERMONT FERRAND

MAIKO 04 73 90 79 15
65 rue du Port
SANTOOKA 04 73 31 33 45
13 Rue Saint Dominique

MARSEILLE

KIM DO 04 91 34 00 08
4 rue Capazza
LA VILLA 04 91 71 21 11
113 rue Jean Mermoz
SHABU SHABU 04 91 54 15 00
30 rue de la Paix
SUSHI MOTO 04 91 78 29 71
50 bd Baille
SUSHI STREET CAFÉ 04 91 54 17 90
24 bd Notre-Dame
ZEN PRADO 04 91 53 00 09
60 av. du Prado

MONACO

CAPOSUSHI 00.377.93.25.59.52
6 impasse de la Fontaine
FUJI MONACO 00.377. 93 30 40 11
4 impasse Madonne
MY SUSHI 00.377. 97 70 67 67
2 rue des Orangers

MONTPELLIER
LE SUSHI BAR 04 99 77 06 06
20 rue Bernard Délicieux
SAKURA 04 67 15 14 32
65 av. Samuel Champlain
SUSHI BOAT 04 67 92 00 37
12 rue de Verdun

NICE
JUN NICE 04 93 85 47 78
47, rue Gioffredo
HOME SUSHI & SASHIMI 04 93 55 37 37
3, rue de Orestis
HOT POT 04 93 82 33 54
6 rue d'Alsace Lorraine
KAMOGAWA 04 93 88 75 88
18 rue de la Buffa
MY SUSHI 04 93 62 16 32
18, cours Saleya
O'SUSHI 04 93 82 92 45
30 Avenue Jean Médecin
LE ZEN 04 93 82 41 20
27 rue d'Angleterre

RAMATUELLE
NIKKI BEACH 04 94 79 82 04
Route de l'Epi

TOULOUSE
L'ASSIETTE JAPON 05 61 21 50 91
38 rue Peyrolières
HINODE 05 61 21 51 26
17, rue d'Austerlitz
JAPAN 05 61 22 85 85
8 rue de l'Echarpe
JAPOYAKI 05 61 13 68 69
11, rue d'Austerlitz
SHUN 05 61 99 39 20
35, rue Bachelier
SUSHI KAN 05 61 11 22 67
24 av. de l'URSS
SUSHI OHISHI 05 61 23 00 26
13 Rue De L'alsace Lorraine
SUSHIYA 05 61 23 17 71
3 place du Peyrou
SUSHI YAKI 05 61 12 00 60
9, rue Ste Ursule

OUEST

BIARRITZ
LE SUSHI LAND 05 59 22 24 96
9 av. de la Reine Victoria

BORDEAUX
CAFE JAPONAIS 05 56 48 68 68
22, rue St Siméon
LE KIMONO 05 56 79 23 30
22 rue Ferdinand Philippart
LE SHOGUN 05 56 39 05 12
168 bis cours du Médoc
MOSHI MOSHI 05 56 79 22 91
8 place Ferdinand Lafargue

CAEN
MIKA MAKI 02 31 93 32 21
2 rue des Chanoines
MIYAKO 02 31 34 77 83
13, rue St Michel

CHALLANS
OBJECTIF ZEN 02 51 93 28 76
11 place Aristide Briand

CHARTRES
SHOGUN 02 37 36 07 19
8, rue Dr Michel Gibert

LA BAULE
LE CAFE BOUILLU 02 40 23 14 14
22 pl. du Maréchal Leclerc

LA ROCHELLE
FUJIYAMA 05 46 41 21 28
25 quai Gabut

NANTES
TAÏ SHOGUN 02 40 48 66 07
8 bis quai François Mitterrand
TOKYO 02 40 89 02 04
14 rue de la Juiverie

QUIMPER
ABALONE SUSHI 02 98 64 38 91
17 Halle St François

RENNES
FUJI 02 99 38 12 00
8, rue Derval
Contour de St Germain
SAKURA 02 99 78 11 80
1 rue Saint Louis

SAINT-MALO
TAKICHI 02 23 18 28 29
5 rue Alphonse Thébault

SOTTEVILLE-LES-ROUEN
WASABI 02 35 63 41 82
34 bis Place de l'Hôtel de Ville

SOUSTONS
SUSHI NORI 06 79 53 26 22
22 rue du 8 mai 1945

VITRE
HANAKO SUSHI 02 99 74 63 30
Forum de la Trémoille 8 bis, Bd Pierre Landais

EST

ANNECY
O SUSHI 04 50 45 81 62
2 rue Louis Revon

CHAMBERY
YAMAMO 04 79 60 07 57
87, rue Ste Rose

GRENOBLE
HOKKAIDO 04 76 54 18 76
Rue Diodore Rahoult
KYOTO 04 76 54 08 91
1, place du Charmeyran (La Tronche)
OSAKA 04 76 43 26 49
1 rue Colbert
SAPPORO 04 76 85 02 45
64, cours Jean Jaures
LE SAKÉ 04 76 87 46 51
29 rue Condorcet

LYON
CHEZ FYFY 04 72 41 81 22
6 rue des Marronniers
GOMAN ETSU 04 78 39 31 91
11 rue Lanterne
MATSURI 04 78 27 83 06
7 rue de la Fromagerie
NOBORU 04 78 42 35 79
28 rue Henri Germain
SOLEIL LEVANT 04 78 95 04 37
204 rue Garibaldi
SUSHIDO 04 78 52 70 35
169 rue Cuvier
SUSHI KING 04 78 71 04 43
Centre commercial de Lyon Part-Dieu
TEPPANYAKI 04 72 56 05 05
11 quai Romain Rolland
CHEZ TERRA 04 78 89 05 04
81 rue Du Guesclin

SAINT ETIENNE
KYOTO 04 77 21 74 26
8, rue des Martyrs de Vingre

METZ
OSAKA METZ 03 87 36 68 90
32 bis rue Dupond des Loges

MULHOUSE
TOKYO MULHOUSE 03 89 54 11 18
102 rue de Bale

REIMS
MATSURI SUSHI 03 26 86 10 10
9, rue de Chativesle
TOKYO SARL 03 26 85 93 46
61, place d'Erlon

STRASBOURG
FUJIYAMA 06 19 60 02 12
19 rue des veaux
MIKADO 03 88 21 07 20
11 quai Turckheim
MOOZE 03 88 22 68 46
1 rue de la Demi Lune

VITTEL
LE COMPTOIR 03 29 08 90 83
294 rue de Verdun

NORD

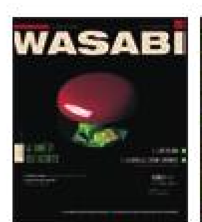
LILLE
JOMON 03 28 36 84 46
4 rue de la Rapine

ABONNEZ-VOUS A WASABI

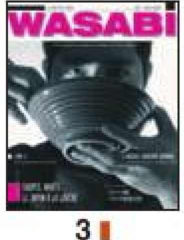
Abonnement 4 numéros : 30 euros
Nom : ....
❒ **Je souhaite m'abonner à partir du n°13**

Anciens numéros : 3 euros/numéro
Adresse :..
Je souhaite recevoir les numéros : ....

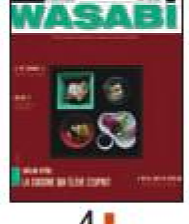
CHÈQUES À L'ORDRE DE L'ASSOCIATION COMME DES VOYAGES, 40 RUE DE MOUZAÏA 75019 PARIS



1 Le saké



2 Le poisson cru



3 Les soupes



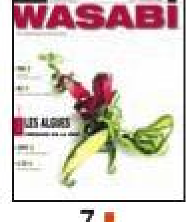
4 La cuisine des moines



5 Maigrir en mangeant japonais



6 Les pâtes japonaises



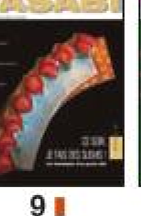
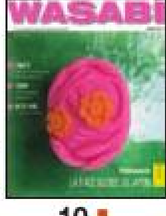
7 Les algues



8 Que boire avec les sushis ?



9 Faire des sushis

10 La pâtisserie japonaise



11 Le soja

BIERE KIRIN

La première pression japonaise

